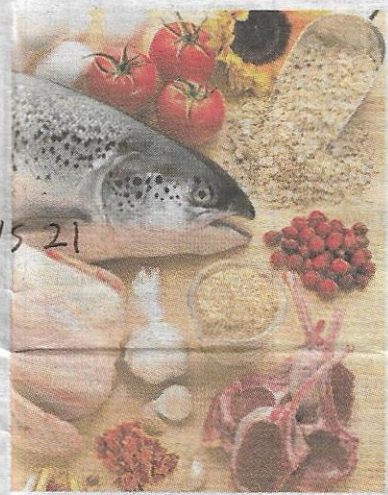


# Cara pemakanan berkhasiat

# ELAK PENYAKIT

Berita harian

17/05/2010 M/S 21



pengambilan makanan adalah bijirin diikuti buah dan sayur yang berada pada peringkat kedua dan seterusnya susu, dadih, keju, ikan, daging dan kekacang yang berada di peringkat ketiga.

Produk yang paling sedikit diperlukan tubuh berada pada peringkat pertama iaitu di puncak dan ia adalah lemak, minyak, gula serta garam.

Setiap individu perlu mengekalkan berat badan sihat dengan mengimbangkan pengambilan makanan dan aktiviti fizikal.

Sebelum menyediakan atau mengambil setiap hidangan, ketahui nilai kalori dan pastikan hidangan yang dimakan sepanjang hari tidak melebihi nilai kalori diperlukan badan kerana ia akan menambahkan berat.

Mengambil hidangan bijirin dan buah-buahan serta sayur-sayuran juga, amat penting kepada tubuh kerana ia adalah sumber vitamin yang lengkap, tetapi ia perlu diambil dalam kuantiti yang betul.

## Panduan pemakanan berkhasiat.

Kurangkan penggunaan lemak dalam penyediaan makanan dengan menghadkan pengambilan makanan bergoreng dan menggunakan sedikit minyak ketika memasak.

Pengambilan lemak sepatutnya tidak melebihi 30 peratus jumlah kalori harian dan jika berlebihan, ia akan membentuk plak pada dinding saluran darah sehingga menyebabkan salur darah tersumbat. Cara lain bagi mengurangkan pengambilan lemak ialah dengan menyediakan makanan rendah lemak dan memilih makanan rendah kolesterol.

Garam juga perlu diambil secara sederhana bagi mengelak penyakit darah tinggi, tetapi ia perlu ada dalam hidangan bagi keperluan tubuh.

Dalam sehari, manusia hanya memerlukan 500 mg garam sedangkan mengikut ukuran satu sudu teh adalah bersamaan 2,100 mg garam. Jadi, untuk mengelak penggunaan berlebihan, pelbagai produk lain boleh digunakan sebagai sumber alternatif seperti MSG, kicap soya dan sos.

Elakkan juga penggunaan garam ketika menyediakan dan memasak

makanan dan elakkan menabur garam ketika menghidangkan makanan.

Hadkan penggunaan sos dan serbuk perasa serta kurangkan kekerapan menghidang telur masin, ikan masin, sayur jeruk dan makanan diproses.

Kurangkan penggunaan gula dalam masakan dan pilih makanan yang rendah kandungan gula. Walaupun gula tidak mempunyai nutrien, ia penting dalam membekalkan tenaga. Setiap individu memerlukan 50 mg gula sehari, tetapi pengambilan berlebihan boleh menyebabkan kegemukan.

Kajian Kementerian Kesihatan mendapati penduduk berumur 18 hingga 59 tahun mengambil 21 gm gula pasir sehari (bersamaan 4 sudu teh) dan mereka juga cenderung mengambil 30 gm susu pekat manis sehari (bersamaan 3 sudu teh) untuk ditambah ke dalam minuman.

Panduan terbaik menyajikan hidangan rendah gula, adalah dengan menyediakan minuman dengan gula atau susu rendah lemak secara berasingan, selain mengelak daripada menyalut kek dengan gula atau ising serta menambah gula dalam jus buah.

Paling penting, setiap individu perlu minum enam hingga lapan gelas air sehari walaupun tidak merasa dahaga. Air adalah bahan penting untuk fungsi fisiologi di dalam badan, mengekalkan suhu badan dan pengeluaran bahan sisa daripada badan.

Elak daripada meminum teh tarik ketika makan nasi atau menikmati hidangan kerana ia boleh membantutkan pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan akhirnya mengundang penyakit.

Teh boleh diminum, tetapi dengan syarat dua jam selepas seseorang itu selesai makan nasi atau menikmati hidangan.

kepada pelbagai penyakit berkaitan makanan termasuk obesiti.

Dengan harga barangan keperluan yang semakin meningkat berikutan penstrukturan semula subsidi minyak sekarang, seseorang itu perlu bijak menyediakan menu alternatif dengan menggunakan bahan lebih murah, tetapi mempunyai khasiat sama.

Garis panduan pertama yang perlu diikuti dalam amalan pemakanan sihat ialah setiap individu harus menikmati pelbagai jenis makanan setiap hari termasuk bijirin, buah, sayur, daging, ayam, kekacang, susu, lemak dan minyak.

Corak pengambilan makanan berkhasiat perlu dilakukan mengikut kuantiti tertentu berdasarkan empat peringkat Piramid Makanan.

Peringkat pertama dalam

**K**ITA sering mendengar ungkapan bahawa cara pemakanan seseorang itu melambangkan tabiat, sikap atau keperibadian seseorang itu.

Ini membuktikan corak pemakanan itu sangat penting dalam kehidupan seseorang kerana cara pengambilan makanan berkhasiat menjamin kesihatan yang sejahtera dan membantu menghindari sebarang penyakit.

Dalam memilih makanan berkhasiat ramai keliru dengan apa yang dimaksudkan pemakanan sihat dan hanya menganggap buah-buahan atau sayur-sayuran paling berkhasiat, sedangkan hakikatnya ia lebih daripada itu.

Lebih membimbangkan, sikap kurang prihatin mengenai pemakanan sihat menyumbang